アナンド・サヒブ

日本語訳

目次

🙏🙏🙏 We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at https://sggsonline.com/donation

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at walnut@gmail.com.

Publisher: SikhBookClub.com

ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ
ラムカリ マハラ 3 アネンドゥ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥
サティグル・ プラサディ

ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮੇਰੀ ਮਾਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥
ああ、私の母!私の心には喜びがあります, 私はサットグルを見つけたので

ਸਤਿਗੁਰੁ ਤ ਪਾਇਆ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਮਨਿ ਵਜੀਆ ਵਾਧਾਈਆ ॥
サットグルは生来の性質を獲得し、それが心に幸福を生み出しました

ਰਾਗ ਰਤਨ ਪਰਵਾਰ ਪਰੀਆ ਸਬਦ ਗਾਵਣ ਆਈਆ ॥
宝石のような貴重なラーガや妖精が家族と一緒に歌うようになったようです

ਸਬਦੋ ਤ ਗਾਵਹੁ ਹਰੀ ਕੇਰਾ ਮਨਿ ਜਿਨੀ ਵਸਾਇਆ ॥
神を心に植え付けたすべての人は、神に賛美の言葉を歌うべきです

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮੈ ਪਾਇਆ ॥੧॥
ナナクは、サットグルを受け取った後、心に至福が生じたと言います。1

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥
なんてこった!あなたがいつも神に夢中になりますように、

ਹਰਿ ਨਾਲਿ ਰਹੁ ਤੂ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਦੂਖ ਸਭਿ ਵਿਸਾਰਣਾ ॥
なんてこった!あなたが神に夢中になっているなら、神はあなたのすべての悲しみを忘れるでしょう

ਅੰਗੀਕਾਰੁ ਓਹੁ ਕਰੇ ਤੇਰਾ ਕਾਰਜ ਸਭਿ ਸਵਾਰਣਾ ॥
彼はあなたをサポートし続け、あなたのすべての仕事を完了するつもりです

ਸਭਨਾ ਗਲਾ ਸਮਰਥੁ ਸੁਆਮੀ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥

なぜあなたはすべてのことを成し遂げることができるマスターを忘れているのですか

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮੰਨ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਰਹੁ ਹਰਿ ਨਾਲੇ ॥੨॥
ナナクは言う、「おお、わが心よ!常に神を信じてください。2

ਸਾਚੇ ਸਾਹਿਬਾ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥
おお、真のご主人様!あなたの家には何もありませんか

ਘਰਿ ਤ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਸੁ ਪਾਵਏ ॥
あなたはあなたの家にすべてを持っていますが、あなたが与えるものは受け取ります

ਸਦਾ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇਰੀ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਾਵਏ ॥
いつもあなたを賛美する人々は、その名前が彼らの心の中にあります

ਨਾਮੁ ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਵਾਜੇ ਸਬਦ ਘਨੇਰੇ ॥
名前が頭に浮かんだ人々の中で、「アンハド」という言葉の言葉が心の中で鳴り響き続けています

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਕਿਆ ਨਾਹੀ ਘਰਿ ਤੇਰੈ ॥੩॥
ナナクは言う、「おお、真のマスターよ!あなたの家には何もありません。3.

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥
神の真の名は私の基礎です

ਸਾਚੁ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਮੇਰਾ ਜਿਨਿ ਭੁਖਾ ਸਭਿ ਗਵਾਈਆ ॥
彼の名前Sachvaは私の基礎であり、あらゆる種類の飢餓を根絶しました

ਕਰਿ ਸਾਂਤਿ ਸੁਖ ਮਨਿ ਆਇ ਵਸਿਆ ਜਿਨਿ ਇਛਾ ਸਭਿ ਪੁਜਾਈਆ ॥
私のすべての願いを叶えた名前は、幸せと平和で私の心に浮かびました

ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਗੁਰੂ ਵਿਟਹੁ ਜਿਸ ਦੀਆ ਏਹਿ ਵਡਿਆਈਆ ॥
私はいつもこの栄光を授けたグルに身を捧げます

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੋ ॥
ナナクは言う、「聖徒たちよ、よく聞いてください。グルという言葉が大好きです

ਸਾਚਾ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਆਧਾਰੋ ॥੪॥
神の本当の名前は私の人生です。4.

ਵਾਜੇ ਪੰਚ ਸਬਦ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ॥
その幸運なハートハウスには、ラバブ、パカワジ、リズム、ドゥングルー、巻き貝の5種類の音があります

ਘਰਿ ਸਭਾਗੈ ਸਬਦ ਵਾਜੇ ਕਲਾ ਜਿਤੁ ਘਰਿ ਧਾਰੀਆ ॥
5つの言葉は、神が彼の力を保ったその幸運な心の家に鳴り響きます

ਪੰਚ ਦੂਤ ਤੁਧੁ ਵਸਿ ਕੀਤੇ ਕਾਲੁ ਕੰਟਕੁ ਮਾਰਿਆ ॥
おやまあ！あなたはまた、カマディクの5人のメッセンジャーを鎮圧することによって恐ろしい時代を殺しました

ਧੁਰਿ ਕਰਮਿ ਪਾਇਆ ਤੁਧੁ ਜਿਨ ਕਉ ਸਿ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਕੈ ਲਾਗੇ ॥
主の名において、運命が最初から書かれている生き物だけがあります

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ ॥੫॥
ナナクは、「無限」という言葉が心と家で遊んでおり、幸福が利用可能になったと言います。5

ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ॥
神への真の献身がなければ、この体は取るに足らないものです

ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥
貧しい取るに足らない体は、真の忍耐力なしに何ができるでしょうか

ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੋਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ ॥
おやまあ！あなた以外に誰も能力がありません、あなたの好意をしてください

ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ ॥
この体には他に場所がなく、言葉にすることによってのみ改善することができます

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ ॥੬॥
ナナクは、「この哀れな体は、神に執着せずに何ができるでしょうか」と言います。6

ਆਨੰਦੁ ਆਨੰਦੁ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰੂ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥
誰もが至福について話しますが、真の至福はグルから学ばれています

ਜਾਣਿਆ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਗੁਰ ਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ ਪਿਆਰਿਆ ॥
真の至福は、常に彼の最愛のしもべを憐れんでいるグルから知られています

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਿਲਵਿਖ ਕਟੇ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਿਆ ॥
グルはすべての罪を破壊することを喜んでおり、彼の目に知識のヒントを置きます

ਅੰਦਰਹੁ ਜਿਨ ਕਾ ਮੋਹੁ ਤੁਟਾ ਤਿਨ ਕਾ ਸਬਦੁ ਸਚੈ ਸਵਾਰਿਆ ॥
心への執着が壊れた者、真の主は言葉によって人生を美しくしてくださいました

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਅਨੰਦੁ ਹੈ ਆਨੰਦੁ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ॥੭॥
ナーナクは、これは真の至福であり、その至福はグルから学んだと言います。7

ਬਾਬਾ ਜਿਸੁ ਤੂ ਦੇਹਿ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵੈ ॥
おお、父よ!あなたが与える人は受け取ります

ਪਾਵੈ ਤ ਸੋ ਜਨੁ ਦੇਹਿ ਜਿਸ ਨੋ ਹੋਰਿ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਵੇਚਾਰਿਆ ॥
あなたが自分自身に与える人、他の貧しい人は何ができますすか

ਇਕਿ ਭਰਮਿ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਦਹ ਦਿਸਿ ਇਕਿ ਨਾਮਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰਿਆ ॥
誰かが混乱して忘れられて10方向にさまよっていますが、誰かが名前に固執することによって彼の人生に成功しました

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ ॥
神の許可を好んだ人々は、グルの恩寵によって心が清くなりました

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ ॥੮॥
ナナクは、最愛の主が与える人はその人を受け入れると言います。8

ਆਵਹੁ ਸੰਤ ਪਿਆਰਿਹੋ ਅਕਥ ਕੀ ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ॥
親愛なる聖徒たちよ!さあ、言葉では言い表せない主の物語を一緒に話しましょう

ਕਰਹ ਕਹਾਣੀ ਅਕਥ ਕੇਰੀ ਕਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਪਾਈਐ ॥
不可解な神の物語を語り、それを達成する方法について考えましょう

ਤਨੁ ਮਨੁ ਧਨੁ ਸਭੁ ਸਉਪਿ ਗੁਰ ਕਉ ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਪਾਈਐ ॥
神は、自分の体、心、富をグルに渡し、彼の命令に従うことによってのみ見つけることができます

ਹੁਕਮੁ ਮੰਨਿਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰਾ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥
グルの命令に従い、彼の本当の声を歌いなさい

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਕਥਿਹੁ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ ॥੯॥
ナナクは言う、「聖徒たちよ!聞いて、神の言葉では言い表せない話をしてください。6

ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥
気まぐれな心よ!誰も巧みに神に到達しませんでした

ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੂ ਸੁਣਿ ਮੰਨ ਮੇਰਿਆ ॥
なんてこった!私に注意深く耳を傾けてください、巧妙に誰も神を見つけていません

ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ॥
このマヤはそのような魅力であり、生き物を混乱させることによって真実を忘れています

ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ ॥
このモヒニマヤも、生き物の口に幻想を入れた神によって創造されました

ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥
私は(名前に)甘い愛着を与えた神に自分自身を犠牲にします

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੦॥
ナナクは言う、「気まぐれな心よ!誰も巧みに神に到達していません。10

ਏ ਮਨ ਪਿਆਰਿਆ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥
ああ、親愛なる心!常に真実について瞑想してください

ਏਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਤੂ ਜਿ ਦੇਖਦਾ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥
あなたが見るこの家族はあなたと一緒に行きませんでした

ਸਾਥਿ ਤੇਰੈ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ ॥
なぜあなたはあなたと一緒に行っていない家族に興味がありますか

ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ ॥
最終的に後悔するようなことをしてはいけません

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਿ ਤੂ ਹੋਵੈ ਤੇਰੈ ਨਾਲੇ ॥
サットグルの教えを聞いてください、これはあなたと一緒に残ります

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਪਿਆਰੇ ਤੂ ਸਦਾ ਸਚੁ ਸਮਾਲੇ ॥੧੧॥
ナナクは言います、「おお、親愛なる心よ!常に真実について瞑想してください。11

ਅਗਮ ਅਗੋਚਰਾ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥
理解できない、理解できない神よ!誰もあなたの終わりを見つけていません

ਅੰਤੋ ਨ ਪਾਇਆ ਕਿਨੈ ਤੇਰਾ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਤੂ ਜਾਣਹੇ ॥
誰もあなたの終わりを見つけていません、あなたはあなた自身を知っています

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਖੇਲੁ ਤੇਰਾ ਕਿਆ ਕੋ ਆਖਿ ਵਖਾਣਏ ॥
これらすべての生き物はあなたのゲーム(リーラ)です、この文脈で誰かが何を言うことができますか

ਆਖਹਿ ਤ ਵੇਖਹਿ ਸਭੁ ਤੂਹੈ ਜਿਨਿ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥
あなたはこの世界を創造し、すべて話し、見ている人です

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਸਦਾ ਅਗੰਮੁ ਹੈ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥੧੨॥
ナナクはこう言います。あなたはいつもアクセスできず、誰もあなたの終わりを見つけていません。12

ਸੁਰਿ ਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਖੋਜਦੇ ਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥
神々、人間、賢者でさえ求める蜜、その蜜はグルから得られました

ਪਾਇਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕੀਨੀ ਸਚਾ ਮਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥
グルの恩寵によって、私は蜜を獲得し、私の心に至高の真理を植え付けました

ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭਿ ਤੁਧੁ ਉਪਾਏ ਇਕਿ ਵੇਖਿ ਪਰਸਣਿ ਆਇਆ ॥
おやまあ！あなたはすべての生き物を創造しましたが、グルの足を見たり触れたりする人はほとんどいません

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਚੂਕਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥
彼の貪欲、貪欲、エゴは消え去り、彼はサットグルとして気分が良くなりました

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸ ਨੋ ਆਪਿ ਤੁਠਾ ਤਿਨਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ॥੧੩॥
ナナクは、神ご自身が喜んだ人はグルから蜜を受け取ったと言います。13

ਭਗਤਾ ਕੀ ਚਾਲ ਨਿਰਾਲੀ ॥
献身者の生活と行動は、世界の他の人々とは異なります

ਚਾਲਾ ਨਿਰਾਲੀ ਭਗਤਾਹ ਕੇਰੀ ਬਿਖਮ ਮਾਰਗਿ ਚਲਣਾ ॥
献身者の人生と行動は、非常に困難な道を歩まなければならないため、独特です

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥
彼らは貪欲、貪欲、エゴ、渇きをあきらめてもっと話したくありません

ਖੰਨਿਅਹੁ ਤਿਖੀ ਵਾਲਹੁ ਨਿਕੀ ਏਤੁ ਮਾਰਗਿ ਜਾਣਾ ॥
彼らは剣の端よりも鋭く、髪よりも小さいこのルートを行かなければなりません

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਤਜਿਆ ਹਰਿ ਵਾਸਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥

グルの恩寵、つまりエゴを放棄した人々によって、彼らの欲望は神に吸収されました

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਚਾਲ ਭਗਤਾ ਜੁਗਹੁ ਜੁਗੁ ਨਿਰਾਲੀ ॥੧੪॥

ナナクは、献身者の生活と行動は何年もの間世界の人々とは異なっていたと言います。14

ਜਿਉ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵ ਚਲਹ ਸੁਆਮੀ ਹੋਰੁ ਕਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਤੇਰੇ ॥

主よ!あなたが走るとき、私たちはあなたと同じように歩きます。私はあなたの資質を知りません

ਜਿਵ ਤੂ ਚਲਾਇਹਿ ਤਿਵੈ ਚਲਹ ਜਿਨਾ ਮਾਰਗਿ ਪਾਵਹੇ ॥

あなたが歩くとき、あなたはそれを置く方法で歩きます

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਨ ਨਾਮਿ ਲਾਇਹਿ ਸਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਧਿਆਵਹੇ ॥

あなたの恵みによって、あなたが名前を思い出すために置いた人々は、常にあなたについて瞑想しています

ਜਿਸ ਨੋ ਕਥਾ ਸੁਣਾਇਹਿ ਆਪਣੀ ਸਿ ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੇ ॥

あなたがあなたの物語を語る人々は、グルのドアで幸せを見つけます

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੇ ਸਾਹਿਬ ਜਿਉ ਭਾਵੈ ਤਿਵੈ ਚਲਾਵਹੇ ॥੧੫॥

ナナクは言う、「おお、真のマスターよ!あなたが承認するのと同じように、彼は生き物を運転します。15

ਏਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਬਦੁ ਸੁਹਾਵਾ ॥

この美しい言葉は神の賛美です

ਸਬਦੋ ਸੁਹਾਵਾ ਸਦਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥

サットグルはいつも美しい言葉の賛美を唱えてきました

ਏਹੁ ਤਿਨ ਕੈ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਜਿਨ ਧੁਰਹੁ ਲਿਖਿਆ ਆਇਆ ॥

それは彼らの心に浮かびました、その運命は最初から書かれていました

ਇਕਿ ਫਿਰਹਿ ਘਨੇਰੇ ਕਰਹਿ ਗਲਾ ਗਲੀ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

一部の人々はさまよってたくさん話しますが、誰も物事から利益を得ていません

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ॥੧੬॥

ナナクは、サットグルが言葉自体の賛美を唱えたと言います。16

ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥

神について瞑想した人々は純粋になりました

ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ ॥

神について瞑想することによって、グルムクとして瞑想した人々だけが純粋になりました

ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ ॥

彼らは両親や家族とともに聖くなり、彼らと交わる人々も聖なるものになりました

ਕਹਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ ॥

ハリの名を口で唱え、耳で聞く者は清くなり、心に刻み込んだ者も聖なる者となりました

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ॥੧੭॥

ナナクは、グルムクになることによって神について瞑想した人々は純粋になったと言います。17

ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਊਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ ॥

ダルマカルマを行うことによって、心には直感的な知識はなく、直感的な知識がなければ、心の不安は消えません

ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ ॥
この不安は決して心から消えることはなく、多くの人々は儀式をすることにうんざりしています

ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ ॥
この内なる疑いは不安で汚れています、どのような手段でそれを浄化する必要がありますか

ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ ॥
心を浄化するために、言葉で情熱を適用し、神と交わります

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ ॥੧੮॥
ナナクは、グルの恩寵によって本能が創造され、疑いや不安が心から取り除かれると言います。18

ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥
誰かが彼の心で汚れていますが、外からきれいなふりをします

ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ ॥
外から純粋なふりをして心が汚れている人は、ギャンブルで生まれを失いました

ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥
彼はこの大きな渇きの病気にかかっており、彼の心から死を忘れています

ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੋ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ ॥
ヴェーダでは、その名前が最高と説明されていますが、これらの人々はそれを聞かず、幽霊のようにさまよい続けます

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ ॥੧੯॥
ナナクは、真実を放棄し、嘘に夢中になっている人々は、ギャンブルで貴重な誕生を失ったと言います。16

ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ॥

一部の人々は心から純粋で、外からきれいです

ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ ॥

心と外からのそのような純粋な人は、サットグルの教えに従って善行を勝ち取ります

ਕੂੜ ਕੀ ਸੋਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ ॥

嘘は彼らに触れることさえせず、彼らの心は真実と融合しま

ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ ॥

同じトレーダーが最高であり、宝石のようなかけがえのない誕生の恩恵を受けています

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥੨੦॥

ナナクは、純粋な心を持っている人は、常にグルと一緒に住んでいると言います。20

ਜੇ ਕੋ ਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਸੇਤੀ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ॥

弟子がグルの前に来たら

ਹੋਵੈ ਤ ਸਨਮੁਖੁ ਸਿਖੁ ਕੋਈ ਜੀਅਹੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਨਾਲੇ ॥

弟子がグルの前に立つと、彼は心からグルと一緒にいます

ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਏ ਅੰਤਰ ਆਤਮੈ ਸਮਾਲੇ ॥

彼は心の中でグルの足で瞑想を続け、魂の中にさえ彼の記憶に夢中になり続けます

ਆਪੁ ਛਡਿ ਸਦਾ ਰਹੈ ਪਰਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਕੋਏ ॥

彼はエゴを離れ、グルのサポートで生きており、グルなしでは他の誰も知りません

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੋ ਸਿਖੁ ਸਨਮੁਖੁ ਹੋਏ ॥੨੧॥
ナナクは言う、聖人よ!傾聴;同じ弟子がグルの前にいます。21

ਜੇ ਕੋ ਗੁਰ ਤੇ ਵੇਮੁਖੁ ਹੋਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ ॥
弟子がグルから逸脱した場合、彼はサットグルなしでは救いを得ることができません

ਪਾਵੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਰ ਥੈ ਕੋਈ ਪੁਛਹੁ ਬਿਬੇਕੀਆ ਜਾਏ ॥
たとえ誰かが行ってこの文脈で賢者に尋ねたとしても、彼は他の場所で救いを得ることはありません

ਅਨੇਕ ਜੂਨੀ ਭਰਮਿ ਆਵੈ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥
たとえ彼が多くの膣をさまよって人間の膣に戻ったとしても、彼はグルなしでは解放を達成することはできません

ਫਿਰਿ ਮੁਕਤਿ ਪਾਏ ਲਾਗਿ ਚਰਣੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ ॥
彼は再びグルの足元に行くことによって救いを達成しますが、サットグルが彼に言葉(説教)を唱えるときだけです

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਵੀਚਾਰਿ ਦੇਖਹੁ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਏ ॥੨੨॥
ナナクは、「別の存在はサットグルなしでは解脱を達成できないと考え、見てください」と言います。22

ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥
おお、グルの愛する弟子たちよ!さあ、本当の声を歌ってください

ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ ॥
すべての言葉の中で最高であるグルの声だけを歌います

ਜਿਨ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਹਿਰਦੈ ਤਿਨਾ ਸਮਾਣੀ ॥
神の恵みを持っている人には、この声が心に吸収されます

ਪੀਵਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਦਾ ਰਹਹੁ ਹਰਿ ਰੰਗਿ ਜਪਿਹੁ ਸਾਰਿਗਪਾਣੀ ॥
ナマムリットを飲む。常に神の色に夢中になり、常に神の名を唱えなさい

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਦਾ ਗਾਵਹੁ ਏਹ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੩॥
ナナクは、「神がこの真の声を歌い続けますように」と言います。23

ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥
サットグルがいなければ、他のスピーチは生であり、グルの口から発せられるスピーチは真実です

ਬਾਣੀ ਤ ਕਚੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥
グル以外のすべてのスピーチは誤りです

ਕਹਦੇ ਕਚੇ ਸੁਣਦੇ ਕਚੇ ਕਚੀਂ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ ॥
詠唱し、生のスピーチを口で聞く人も生、つまり偽りであり、偽の人間はそれを言うことによって生のスピーチを発しました

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਰਸਨਾ ਕਹਿਆ ਕਛੂ ਨ ਜਾਣੀ ॥
そのような人々は情熱を持ってハリという名前を言い続けますが、それについて何も知りません

ਚਿਤੁ ਜਿਨ ਕਾ ਹਿਰਿ ਲਇਆ ਮਾਇਆ ਬੋਲਨਿ ਪਏ ਰਵਾਣੀ ॥
チットマヤが盗んだ人々は無駄に話しています

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਹੋਰ ਕਚੀ ਬਾਣੀ ॥੨੪॥
ナーナクは、サットグルの口から発せられたスピーチは真実であり、他のすべてのスピーチは生、つまり誤りであると言います。24

ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥
グルの言葉は、美徳の形をした貴重なダイヤモンドが埋め込まれた貴重な宝石です

ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਜਿਤੁ ਮੰਨੁ ਲਾਗਾ ਏਹੁ ਹੋਆ ਸਮਾਉ ॥
言葉の貴重な宝石に夢中になった人はそれに夢中になりました

ਸਬਦ ਸੇਤੀ ਮਨੁ ਮਿਲਿਆ ਸਚੈ ਲਾਇਆ ਭਾਉ ॥
心が言葉で結ばれている人は、真実に恋をしました

ਆਪੇ ਹੀਰਾ ਰਤਨੁ ਆਪੇ ਜਿਸ ਨੋ ਦੇਇ ਬੁਝਾਇ ॥
神自身は言葉の形の宝石であり、グル自身の形のダイヤモンドであり、彼が言葉の形でこの宝石を与える彼はこの事実を理解しています

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਬਦੁ ਰਤਨੁ ਹੈ ਹੀਰਾ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ ॥੨੫॥
ナナックは、グルという言葉は貴重な宝石であり、美徳の形をした貴重なダイヤモンドが埋め込まれていると言います。25

ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਆਪਿ ਉਪਾਇ ਕੈ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ॥
シヴァシャクティ(意識とマーヤ)を創造することによって、神ご自身が彼の命令を実行しています

ਹੁਕਮੁ ਵਰਤਾਏ ਆਪਿ ਵੇਖੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਿਸੈ ਬੁਝਾਏ ॥
彼は命令に従うことによって彼自身のリーラを見続けますが、グルムクにこの秘密の感覚を与えるだけです

ਤੋੜੇ ਬੰਧਨ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤੁ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥
言葉が心の中にある人は、すべての絆を断ち切り、自由になります

ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਸ ਨੋ ਆਪਿ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਵੈ ਏਕਸ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਏ ॥
神が自ら創造した者はグルムクとなり、彼は一つの神の中で瞑想します

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਆਪਿ ਕਰਤਾ ਆਪੇ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਾਏ ॥੨੬॥
ナナクは、創造主自身が彼の命令の知恵を与えると言います。26

ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਪੁੰਨ ਪਾਪ ਬੀਚਾਰਦੇ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥
記憶や経典は罪と美徳について考えますが、本質も知りません

ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ਗੁਰੂ ਬਾਝਹੁ ਤਤੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣੀ ॥
グルがいなければ、本質は知られず、タットヴァの知識は得られません

ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥
三重の世界は無知の眠りの中で眠り、人生の夜は無知の眠りの中で過ごします

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਗੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ॥
グルの恩寵によって、それらの生き物は無知の眠りから目覚め、その心の中で神が来て、アムリットヴァ二を唱え続けています

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੋ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ ॥੨੭॥
ナナクは、昼と夜が神に捧げられ、彼の人生の夜は彼が目覚めるとすぐに費やされる原則の知識を得ると言います。27

ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥
なぜ母親の胃の中でさえ育てる人を忘れるのですか

ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ ॥
彼はとても素晴らしい贈り主です、どうして彼は子宮の中で私たちに食べ物を届ける心で忘れることができますか

ਓਸ ਨੋ ਕਿਹੁ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ ॥
彼が情熱に従事している痛みに誰も触れることはできません

ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ॥
真実は、彼が彼の情熱に身を置き、常に彼をグルムクとして覚えておくべきであるということです

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥੨੮॥
ナナクは言う、「なぜそんなに偉大な贈与者である人を忘れるのですか?28

ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ ॥
アグ二が母親の子宮の中にいるように、マヤも外にいます

ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ॥
マヤと子宮の火はどちらも同じ(痛みを伴う)です、神はこのリーラを創造しました

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ ॥
赤ちゃんは神が喜んでいるときにだけ生まれ、家族全員に幸せの雰囲気を作り出しました

ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥
赤ん坊が生まれたとき、彼は神への愛着を失い、のどが渇き、そしてマヤは彼女の命令を課しました

ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ ॥
このマヤは、生き物が神を忘れるようなものであり、それから彼の心には執着があり、二元性があります

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ ॥੨੯॥
ナーナクは、グルの恩寵によって、神に献身するようになった人々はマヤでさえそれを達成したと言います。26

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ॥
神ご自身は非常に貴重であり、評価することはできません

ਮੁਲਿ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ ਕਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਰਹੇ ਲੋਕ ਵਿਲਲਾਇ ॥
誰もその真の価値を判断することができないので、多くの人々がそれのために泣くことを失いました

ਐਸਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਿਸ ਨੋ ਸਿਰੁ ਸਉਪੀਐ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਜਾਇ ॥
サットグルが見つかった場合、彼は頭を捧げるべきです、これは心の重要性を取り除きます

ਜਿਸ ਦਾ ਜੀਉ ਤਿਸੁ ਮਿਲਿ ਰਹੈ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥
もし生き物が命を与えた者たちによって結合されるならば、神は心の中に位置するようになります

ਹਰਿ ਆਪਿ ਅਮੁਲਕੁ ਹੈ ਭਾਗ ਤਿਨਾ ਕੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਹਰਿ ਪਲੈ ਪਾਇ ॥੩੦॥
おおナク!神ご自身がかけがえのない存在であり、神を受け入れる方です。30

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ॥
ハリナームは私の配給であり、私の心はビジネスマンです

ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਵਣਜਾਰਾ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਰਾਸਿ ਜਾਣੀ ॥
私の心は貿易業者であり、ハリナームは私の人生の配給であり、私はサットグルからこの配給の知識を得ました

ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਿਤ ਜਪਿਹੁ ਜੀਅਹੁ ਲਾਹਾ ਖਟਿਹੁ ਦਿਹਾੜੀ ॥
ハリナムを心から唱え続け、毎日名前の恩恵を受けてください

ਏਹੁ ਧਨੁ ਤਿਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ ਹਰਿ ਆਪੇ ਭਾਣਾ ॥
この名前と富は、神の御心によって神ご自身から与えられた人々にのみ与えられています

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਰਾਸਿ ਮੇਰੀ ਮਨੁ ਹੋਆ ਵਣਜਾਰਾ ॥੩੧॥
ナナクは、ハリナームは私の人生のサインであり、心はトレーダーになったと言います。31

ਏ ਰਸਨਾ ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ॥
おやまあ！あなたは他のジュースに夢中になりますが、あなたの喉の渇きは癒されません

ਪਿਆਸ ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ ਨ ਪਾਇ ॥
ハリラサを受け取って飲まない限り、他の方法で喉の渇きを癒すことはできません

ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ ਬਹੁੜਿ ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ ॥
ハリラサを飲んでも再び渇望を引き起こさないので、ハリラサを飲んで飲んでください

ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ ॥
このハリラサは、サットグルを得る縁起の良い行為によってのみ得られます

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥੩੨॥
ナナクは、神が心の中に住んでいるとき、彼は他のすべてのジュースを忘れると言います。32

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥
ああ、私の体!神があなたの中に光を立てられたとき、あなたはこの世界に来ました

ਹਰਿ ਜੋਤਿ ਰਖੀ ਤੁਧੁ ਵਿਚਿ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥
神が光を立てて初めて、あなたはこの世に来られます

ਹਰਿ ਆਪੇ ਮਾਤਾ ਆਪੇ ਪਿਤਾ ਜਿਨਿ ਜੀਉ ਉਪਾਇ ਜਗਤੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥
彼自身がすべての親であり、すべての生き物を創造することによってこの世界を示しました

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਤਾ ਚਲਤੁ ਹੋਆ ਚਲਤੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥
グルの恩寵によって、この世界が称賛に値する形で現れたことが高く評価されました

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਕਾ ਮੂਲੁ ਰਚਿਆ ਜੋਤਿ ਰਾਖੀ ਤਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥੩੩॥
ナナクは、神が宇宙の根源を創造したとき、神はあなたの中に彼の光を確立し、それから初めてあなたはこの世界に来たと言います。33

ਮਨਿ ਚਾਉ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਆਗਮੁ ਸੁਣਿਆ ॥
主の到来の良いたよりを聞いて、心には大きな興奮があります

ਹਰਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਉ ਸਖੀ ਗ੍ਰਿਹੁ ਮੰਦਰੁ ਬਣਿਆ ॥
なんてこった!神を賛美しなさい、この心の家は聖なる神殿になりました

ਹਰਿ ਗਾਉ ਮੰਗਲੁ ਨਿਤ ਸਖੀਏ ਸੋਗੁ ਦੂਖੁ ਨ ਵਿਆਪਏ ॥
なんてこった!毎日主の賛美を歌うことによる痛みや不安はありません

ਗੁਰ ਚਰਨ ਲਾਗੇ ਦਿਨ ਸਭਾਗੇ ਆਪਣਾ ਪਿਰੁ ਜਾਪਏ ॥
その日は幸運で、心がグルの足にとどまり、愛する主を感じるときです

ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੋ ॥
グルの言葉から、あなたは途切れることのないスピーチについての情報を得て、ハリナームを唱え、ハリラサを飲み続けます

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੋ ॥੩੪॥
ナナクは、主ご自身がすべてを行うことができるようになってきたと言います。34

ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ॥
ああ、私の体!あなたがこの世に来たとき、あなたはどんな善行をしましたか

ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ ॥
ああ、私の体!この世に来て、あなたは何をしましたか

ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ ॥
あなたを創造した神は心にさえ落ち着きませんでした

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ ॥
グルの恩寵によって、神はこの実を受け取った彼の過去の行為のために、彼の心に宿ります

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥੩੫॥
ナナクは、サットグルに心を置いた人の体が成功したと言います。35

ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ॥
おお、わが目よ!神はあなたの中に光を立てられたので、神以外の人を見ないでください

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥
あなたが見たのは主の恵みによるからです

ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ ॥
あなたが見ている世界は神の形であり、神の形です

ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਬੁਝਿਆ ਜਾ ਵੇਖਾ ਹਰਿ ਇਕੁ ਹੈ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ॥
グルの恩寵によって、この秘密は理解されました、私が見るところはどこでも、神はただ一人であり、彼以外に誰もいません

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰ ਅੰਧ ਸੇ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਹੋਈ ॥੩੬॥

ナナクは、これらの目は以前は盲目だったと言いますが、サットグルは一緒に神のビジョンを達成しました。36

ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥

おやまあ！神は真理を聞くためにあなたをこの世に遣わされました

ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ ॥

真理を聞くために、主は体を世に遣わされたので、真理の声に耳を傾け、

ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ ॥

それを聞くことで、心と体は明るくなり、ラスナはハリラサと融合します

ਸਚੁ ਅਲਖ ਵਿਡਾਣੀ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਕਹੀ ਨ ਜਾਏ ॥

その至高の真実、目に見えない素晴らしい主の奇妙な動きは説明できません

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸੁਣਹੁ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਵਹੁ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ॥੩੭॥

ナナクは、「ナマムリタに耳を傾け、純粋になりなさい。神は真実を聞くためにあなたを世界に送りました」と言います。37

ਹਰਿ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥

神は魂を肉の洞窟に入れ、命の道具を演奏しました

ਵਜਾਇਆ ਵਾਜਾ ਪਉਣ ਨਉ ਦੁਆਰੇ ਪਰਗਟੁ ਕੀਏ ਦਸਵਾ ਗੁਪਤੁ ਰਖਾਇਆ ॥

彼は生命の輪を演じた、すなわち生命の息吹を伝え、洞窟の9つの門を体の形で明らかにした - 目、耳、口、鼻など、そして10番目の門は秘密にされている

ਗੁਰਦੁਆਰੈ ਲਾਇ ਭਾਵਨੀ ਇਕਨਾ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਦਿਖਾਇਆ ॥

彼はグルに畏敬の念を置くことによって10番目の扉を示しました

ਤਹ ਅਨੇਕ ਰੂਪ ਨਾਉ ਨਵ ਨਿਧਿ ਤਿਸ ਦਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਪਾਇਆ ॥
ダサム門には、多くの形と9つの資金を備えた住居がありますが、その秘密は見つかりません

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਪਿਆਰੈ ਜੀਉ ਗੁਫਾ ਅੰਦਰਿ ਰਖਿ ਕੈ ਵਾਜਾ ਪਵਣੁ ਵਜਾਇਆ ॥੩੮॥
ナナクは、最愛の主が魂を体の洞窟に置くことによって魂を伝えたと言います。38

ਏਹੁ ਸਾਚਾ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ॥
真の家(サッサンガティ)に座って、この真の神のキルタンを歌いましょう

ਗਾਵਹੁ ਤ ਸੋਹਿਲਾ ਘਰਿ ਸਾਚੈ ਜਿਥੈ ਸਦਾ ਸਚੁ ਧਿਆਵਹੇ ॥
その真の家(サットサンガティ)に座って、真実が常に瞑想されている真の賛美を歌いましょう

ਸਚੋ ਧਿਆਵਹਿ ਜਾ ਤੁਧੁ ਭਾਵਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨਾ ਬੁਝਾਵਹੇ ॥
おやまあ！あなたのような人や知識を得る人は、至高の真理について瞑想します

ਇਹੁ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਕਾ ਖਸਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਬਖਸੇ ਸੋ ਜਨੁ ਪਾਵਹੇ ॥
この至高の真理はすべての主人であり、真理は彼自身が提供する彼によって達成されます

ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਚੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਚੈ ਘਰਿ ਗਾਵਹੇ ॥੩੯॥
ナーナクは、真の家(サットサンガティ)に座り、至高の真理を賛美し続けると言います。36

ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ ॥
おやまあ！アナンドヴァ二に敬意を持って耳を傾け、それを聞くことはすべての欲望を満たします

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪ੍ਰਭੁ ਪਾਇਆ ਉਤਰੇ ਸਗਲ ਵਿਸੂਰੇ ॥
至高主に到達した者は誰でも、その悲しみと苦痛はすべて消え去りました

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥

本当の声を聞いた人は誰でも、彼のすべての悲しみ、病気、怒りは消え去りました

ਸੰਤ ਸਾਜਨ ਭਏ ਸਰਸੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਜਾਣੀ ॥

完璧なグルからのこのスピーチを知るようになったすべての優しい聖者は幸せになりました

ਸੁਣਤੇ ਪੁਨੀਤ ਕਹਤੇ ਪਵਿਤੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ ॥

この声を聞く者は清くなり、それを唱える者も清くなります。サットグルは彼のスピーチで広まっています

ਬਿਨਵੰਤਿ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਚਰਣ ਲਾਗੇ ਵਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ ॥੪੦॥੧॥

ナナクは、グルの足のせいで、計り知れない音の音が心の中で再生されていると訴えます。40.1

ਅਰਦਾਸ

ソルシテーション

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥

神は一つです。すべての勝利は並外れたグル(神)に属します

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।

尊敬される剣またはサーベル(邪悪な者を破壊する神)が私たちを助けてください

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦||

10代目グルが唱えた由緒ある剣の詩

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

最初に剣(邪悪な者を滅ぼす神)を思い出してください。次に、グル・ナナクを思い出してください(彼の精神的な貢献に注意してください)

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

次に、スリ・グル・アンガド、スリ・グル・アマル・ダス、グル・ラム・ダスを思い出して瞑想してください。彼らは私たちを助けます!(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੌਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

スリ・グル・アルジャン、グル・ハーゴビンド、グル・ハーライを思い出し、瞑想してください。(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

崇拝されているグル・ハル・クリシュナを思い出し、瞑想してください。(彼らの霊的な貢献に焦点を当てる)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

グル・テグ・バハドゥルを思い出せば、霊的富の9つの源(忍耐、許し、アステヤ、排便、感覚制御、知性、ヴィディヤ・サティヤ、アクルッダ)があなたの家に早くやって来ます

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

主！道を示すことによってどこでも私たちを助けてください

ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

尊敬されている10番目のグル・ゴービンド・シンを思い出してください(彼の精神的な貢献に注意してください)。おやまあ！道を示すことによってどこでも私たちを助けてください

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

由緒あるグル・グランス・サヒブに含まれる10人の王の神聖な光を振り返り、瞑想し、グル・グランス・サヒブの神聖な教えにあなたの考えを向け、至福を達成してください。うわー、すごい!(臨時教祖)

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

(グル・ゴービンド・シンの)4人の息子の行いを考えてみてください。40人の殉教者のうち。不屈の決意の勇敢なシーク教徒。名前の色に没頭した信者の。名前に合併した人。名前を覚えて一緒に食べた人。無料のキッチンを始めた人。剣を振るった人々(真実を守るため)。他人の欠点を無視する人。上記のすべては純粋で真に献身的な個人でした。声を上げて、マスター!(臨時教祖)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

頭を犠牲にしたがシーク教に降伏しなかった勇敢なシーク教徒の男性と女性の比類のない奉仕を考え、思い出してください。体のすべての関節を細かく切り刻んだ人。頭の皮を取り除いた人。縛られて車輪に転がされ、細かく切られた人々。のこぎりで切られた人。生きている皮は取り下げられました。グルドワラの尊厳を維持することに専念した人々。シーク教をあきらめなかった人々。シーク教を守り、最後の息まで長い髪を保った人々。声を上げて、マスター

ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

シーク教のすべての王位とすべてのグルドワラにあなたの考えを集中させてください。教えてください、マスター

ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।

まず第一に、尊敬されているすべてのカルサは、彼らがあなたの名前について瞑想することを祈ります。そして、この種の瞑想を通してすべての幸福と慰めを手に入れましょう

ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ, ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖ਼ਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!

由緒あるカルサがいるところはどこでも、あなたの安全と恵みを提供してください。無料のキッチンと剣は決して失敗しません。あなたの献身者の尊厳を維持します。シーク教徒に勝利を与える。尊敬されている剣はいつも私たちの助けになりました。カルサは常に尊重されるべきです。おやまあ

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਂਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ!!!

シーク教徒にシーク教の寄付、長い髪の寄付、シーク教の寄付、神の知識の寄付、信念の寄付、信仰の寄付、そして名前の最大の贈り物を与えてください。主！ラガラギ、邸宅、旗は永遠に置かれたままです。真実が常に勝利しますように。教えてください、マスター

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।

すべてのシーク教徒の心が謙虚であり、彼らの知識が高いはずですように。主！あなたは知識の保護者です

ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ! ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ.....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।

おお、真のお父様、おお、グルよ!あなたは謙虚な人々の名誉であり、無力な人々の力であり、避難所のない人々の避難所です、私たちはあなたの前で謙虚に祈ります。(ここで行われた機会または祈りを交換してください)

ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।

上記の祈りを読むことにおける私たちの欠点と欠点を許してください。みんなの目的を達成してください

ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।

私たちがあなたの名前を覚えて瞑想することができる真の献身者を私たちに紹介してください。おやまあ！真のグル・ナーナクを通して、あなたの名前が高められ、あなたの願いに従ってすべてが繁栄しますように

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

ワヘグル・ジ・カ・カルサ、ワヘグル・ジ・キ・ファテ。

カルサは神のものです。すべての勝利は神の勝利です

旅の哲学

シーク教の哲学は、論理、包括性、そして精神的および物質的世界への「狂乱のない」アプローチによって特徴付けられます。その神学は単純さによって特徴付けられます。シーク教徒の倫理では、自分自身に対する人の義務と社会に対する義務との間に矛盾はありません(互換性があります)

シーク教は、500年近く前にグル・ナーナクによって設立された最年少の世界宗教です。それは、宇宙の至高の存在と創造者(ワヘグル)への信念を強調しています。それは永遠の至福への単純な直接の道を提供し、愛と世界的な兄弟愛のメッセージを広めます。シーク教は強く一神教の信念であり、神を時間や空間の制限を受けない唯一の神として認識しています

シーク教は、創造主、維持者、破壊者であり、人間の形をとらない唯一の神がいると信じています。化身の教義はシーク教には場所がありません。それは神々や女神に何の価値も与えません

シーク教では、道徳と宗教は一緒に行きます。精神的な発達への一歩を踏み出すためには、日常生活の中で道徳的資質を心に吸収し、美徳を実践する必要があります。誠実さ、思いやり、寛大さ、忍耐力、謙虚さなどの資質は、努力と心の忍耐力によってのみ開発することができます。私たちの偉大な教祖の生活は、この方向へのインスピレーションの源です

シーク教は、人間の人生の目標は誕生と死のサイクルを断ち切り、神に溶け込むことであると教えています。これは、グルの教えに従い、聖なる名前(名前)について瞑想し、奉仕と慈善の機能を編集することによって達成することができます

パスという名前は、神の記憶への毎日の献身を強調しています。救いを得るためには、仕事(欲望)、怒り(怒り)、貪欲(貪欲)、夢中(世俗的な執着)、エゴ(プライド)の5つの感情をコントロールしなければなりません。サンガの儀式や断食や巡礼、シャクン、苦行などの定期的な慣習は、シーク教では拒否されています。人間の人生の目標は神と融合することであり、これはグル・グランス・サヒブの教えに従うことによって達成されます。シーク教は献身や忠誠の道を強調しています。しかし、それはジュニャーナの道(知識の道)とカ

ルマの道(仕事の道)の重要性を認識しています。それは霊的な目標を達成するために神の恵みを得る必要性を強調しています

シーク教は現代的で論理的で実用的な宗教です。それは、通常の家庭生活(世帯主)が救いの障害ではないことを前提としています。世の独身や放棄は、救いを得るために必要ではありません。世俗的な病気と誘惑の間で離れて暮らすことは可能です。献身者は世界に住んでいなければなりませんが、それでも通常のストレスや誘惑から頭を遠ざけなければなりません。彼は学識のある兵士であり、神の聖人でなければなりません

シーク教は全世界の「世俗的な宗教」であるため、カースト、宗派、血統、性別に基づくすべての区別を無効にします。それは、すべての人間が神の目に平等であると考えています。グルは女性の平等を強調し、女性の堕胎とサティの実践を拒否しました。彼女はまた、未亡人の再婚を積極的に推進し、ベールの慣行(女性のベールを着用すること)を拒否しました。心を神に集中させるためには、聖なる名前(名前)について瞑想し、奉仕と慈善の行為を行わなければなりません。正直に働くことによって生計を立てることは、物乞いや不正直さではなく、名誉あることと見なされます。ヴァンドを振りかけ、他の人と共有することも社会的責任です。その人は、ダサヴァンド(彼の収入の10%)を通じて困っている人々を助けることが期待されています。奉仕、コミュニティサービスもシーク教の不可欠な部分です。すべての宗教の人々に開かれたすべてのグルドワラにある無料のコミュニティキッチン(ランガー)は、このコミュニティサービスの表現です

シーク教は楽観主義と希望を提唱しています。それは悲観論のイデオロギーを受け入れません

グルは、この人生には目的と目標があると信じていました。それは神の悟りと達成の機会を提供します。さらに、人は自分の行動に責任があります。彼は自分の行動の結果からの免責を主張することはできません。ですから、彼は自分の行動に非常に注意する必要があります

シーク教徒のグランス、グル・グランス・サヒブは永遠のグルです。それは聖典に宗教的な教祖のランクを与えた唯一の宗教です。シーク教には生きている人間のグル(化身)のための場所はありません

ターバンの重要性

ターバンは常にシーク教徒の不可欠な部分でした。西暦1500年頃とシーク教の創設者は、グル・ナーナクの時代からシーク教のターバンを着用してきました

ターバンまたは「パグリ」はしばしば「パグ」または「ダスター」と短縮され、同じ衣服に対して異なる言語で異なる単語があります。これらの用語はすべて、男性と女性の両方が頭を覆うために着用する衣服を指します。それは頭に巻かれている長いスカーフのような一枚の布、あるいは時には内側の「帽子」またはパトカです。伝統的にインドでは、ターバンは社会でより高い地位の男性だけが着用していました。地位の低い男性やカーストの低い男性はターバンを着用することを許可されていませんでした

5つまたは5つの信仰箇条の1つであったグル・ゴービンド・シン・ジによってカットされていない髪を切ることが義務付けられていましたが、1469年のシーク教の始まり以来、長い間シーク教と関連付けられてきました。シーク教は世界で唯一の宗教です。すべての成人男性がターバンを着用することが義務付けられています。欧米諸国でターバンを巻いている人のほとんどはシーク教徒です。シーク教徒のターバンはダスターとしても知られています。「ダスター」はペルシア語です。それは神の祝福を意味する「神の手」を意味します

シーク教徒は、多くの独特のターバンで有名です。伝統的に、ターバンは尊敬を表しており、長い間貴族だけのために予約された商品でした。インドのムガル帝国の支配の間、イスラム教徒だけがターバンを着用することを許可されました。すべての非イスラム教徒はターバンを着用することを強く禁じられていました

グル・ゴービンド・シン・ジはムガル帝国によるこの挑戦に逆らい、すべてのシーク教徒にターバンを着用するように頼みました。それは彼がカルサ信者のために準備した高い道徳的基準を認めて着用されることになっていました。彼は自分のカルサが独特で、「他の世界とは違って見える」ことを決意したかったのです。彼は彼らにシーク教の教祖によって設定されたユニークな道をたどることを望んでいました。したがって、ターバンを巻いたシーク教徒は、グルが意図したように、常に群衆から離れて立っています。彼は自

分の「聖人兵士」を簡単に識別できるだけでなく、簡単に見つけられるようにしたかったからです

シーク教徒の男性または女性がターバンを着用すると、ターバンはもはや単なる布のレースではありません。それはシーク教徒の頭と同じになるからです。ターバンとシーク教徒が身に着けている他の4つの信仰の対象は、精神的および物質的に計り知れない重要性を持っています。ターバンを着用することに関連する多くのシンボルがありますが、自由、献身、自尊心、勇気、敬虔さですが、シーク教徒がターバンを着用する主な理由は、創設者への愛、従順、敬意を示すことです。カルサ・グル・ゴビンド・シン

上記のメインパッセージで主張されている単語は、他の誰かに置き換える必要があります。それは「理由」かもしれません

ターバンは私たちの教祖の贈り物です。このようにして、私たちは自分自身をシンとカウルとして戴冠させ、王位を掘り下げて私たち自身のより高い意識へのコミットメントを掘り下げます。男性と女性の両方にとって、この推定されるアイデンティティは、自己性、礼儀正しさ、および独自性を表しています。それは、私たちが無限のイメージに生き、すべての人に奉仕することに専念しているという他の人への合図です。ターバンは、コミットメント全体以外のオブジェクトを表すものではありません。ターバンを結ぶことで違った見た目を選ぶと、恐れることなく孤独として際立っています。60億人から離れて立っている人。これは最も優れた作品です。(シークネットより引用)

女性の役割

シーク教の教義は、女性は男性と同じ魂を持ち、精神性を発達させる同じ権利を持っていると述べています。彼らは宗教的な集まりを主導し、アカンドパス(聖書の継続的な朗読)に参加し、キルタン(賛美歌の集合的な歌唱)を行い、グランティス(司祭)として働くことができます。彼らはすべての宗教的、文化的、社会的、世俗的な活動に参加することができます。シーク教は、男性と女性に平等を与えた最初の主要な世界宗教でした。グル・ナーナクはジェンダーに基づく平等を説き、彼に従ったグルは女性にシーク教徒の崇拝と実践のすべての活動に完全に参加することを奨励しました

グル・グラント・サヒブでは、

男性も女性もすべて神によって創造されました。それはすべて神のゲームです。ナナクは、「あなたの創造物はすべて良くて神聖です」と言います–グル・グランス 304ページ

シーク教徒の歴史は、男性の奉仕、献身、犠牲、勇気における女性の役割を等しく描写してきました。女性の道徳的尊厳、奉仕、自己犠牲の多くの例がシーク教徒の伝統に書かれています

シーク教によれば、男性と女性は同じコインの両面です。男性が女性から生まれ、女性が男性の種から生まれる相互関係と相互依存のシステム。シーク教によれば、男性は女性なしでは安全で完全な人生を感じることができず、男性の成功は彼と人生を共有する女性の愛と支援に関連しており、逆もまた同様です。グル・ナナクは、「レースを続けるのは女性です」と述べ、「女性が指導者と王に生まれたとき、女性が呪われ、冒涜されたと考えるべきではありません」と述べました。SGGS の 473 ページ

救い:提起すべき重要な点は、宗教が女性が救いを達成したり、神に到達したり、最高の霊的領域に到達したりできると見なすかどうかです。グル・グラント・サヒブでは、

神はすべての存在に浸透しており、神は男性と女性のすべての形で遍在しています」(グル・グラント・サヒブ、p.605)

グル・グラント・サヒブの上記の声明によれば、神の光は両方の性別に等しく存在します。ですから、男性も女性も、グルの教えに従うことによって平等に救いを得ることができます。多くの宗教では、女性は男性の精神性に対

する障害であると考えられていますが、シーク教ではそうではありません。グルはそれを拒否しました。「シーク教に関する現在の見解」で、アリス・バサルケは次のように述べています

最初の教祖は女性を男性と同等にしました...女性は男性にとって障害ではなく、神に仕え、救いを求めるパートナーでした。」

結婚:グル・ナナク・デヴは世帯主を推薦しました-独身と放棄の代わりに、世帯主の生活、夫と妻は対等なパートナーであり、両方ともスワミバクティに捧げるように命じられました。神聖な聖句では、家庭の幸福は大切な理想として提示されており、結婚は神への愛の表現に絶え間ない比喩を提供してきました。初期のシーク教の詩人であり、シーク教の教義の権威ある解釈者であるバイ・グルダスは、女性を高く評価しています。彼らは言う:

実家で愛されている女性は、父親と母親にとても愛されています。彼女の義理の家では、彼女は家族の柱であり、彼らの幸運の責任です...霊的な知識と救いのパートナーであり、素晴らしい資質に恵まれている女性、男性の半分は、彼を解放の扉に導きます。(ウォーレン、16節)

平等な地位:男性と女性の平等な地位を確保するために、グルは、イニシエーション、指導、またはサンガット(神聖な交わり)とパンガット(一緒に食事をする)活動において性別を区別しませんでした。サラップ・ダス・バラ、マヒマ・プラカシュによると、グル・アマル・ダスは女性によるベールの使用に反対しました。彼は特定のコミュニティを監督するために弟子たちの中に女性を任命し、サティの慣習に反対して説教しました。マタ・グジュリ・マイ・バゴ、マタ・スンダリ、ラニ・サヒブ・カウル、ラニ・サダ・カウル、マハラニ・ジンド・カウルなど、多くの女性の名前はシーク教徒の歴史に記録されています

教育:シーク教では教育が非常に重要であると考えられています。それは誰の成功の鍵でもあります。それは自己啓発のプロセスであり、それが3番目の教祖が多くの学校を設立した理由です。グル・グラント・サヒブでは、

すべての神聖な知識と熟考はグルを通して達成されます」(グル・グラント・サヒブ、p.831)

教育はすべての人にとって不可欠であり、誰もが最高になるために努力する必要があります。3番目のグルによって派遣されたシーク教徒の宣教師のうち

22人は女性でした。シーク教徒の女性の役割と地位について、モヒンダー・カウル・ギル博士は、「グル・アマル・ダスは、女性に受け入れられない限り、教育は根付かないと信じていました

衣服の制限:女性にベールを着用しないことを要求することに加えて、シーク教のダルマは衣服コードに関して単純だが非常に重要な説明をしています。これは、性別に関係なくすべてのシーク教徒に適用されます。グル・グラント・サヒブでは、

体が不快で心が悪い考えでいっぱいの服を着ることは避けてください。SGGS、16ページ

したがって、シーク教徒はどのような服が悪い考えで心を満たしているかを理解し、それを避けるべきです。シーク教徒の女性はサーベル(剣)などで身を守ることが期待されていますが、これは女性が自分自身を守ることが期待され、肉体的な保護を男性に依存することが期待されなかったのは歴史上初めてであるため、女性に特有のことです

SGGSの引用:グル・ナナク・ジは、「地球と空では、他に誰も見えません。すべての女性と男性の間で、彼女の光は輝いています。スグス223ページ。女性から、男性が生まれます。男性は女性の中で想像されます。彼は婚約し、女性と結婚しています。女性は彼の友達になります。未来の世代は女性を通して生まれます。彼の妻が死ぬとき、彼は別の女性を探します。彼は女性に縛られています。それで、なぜあなたは彼を悪いと呼ぶのですか?そこから王が生まれます。女性は女性から生まれます。女性がいなければ、誰もいないでしょう。SGGS ページ 473

持参金について:「私の主よ、私の結婚祝いと持参金としてあなたの名前をください。スリ・グル・ラム・ダス・ジ、SGGSの78ページ18行目

ベールの練習について:「待って、待って、花嫁よ-顔をベールで覆わないでください。」結局、それはあなたにカバーの半分さえ与えません。「あなたの前にあなたの顔を覆っていた人々の足跡をたどらないでください。あなたの顔を覆う唯一の品質は、数日間人々が「なんて才能のある花嫁が来たのだろう」と言うことです。あなたのこのベールは、あなたが神の栄光を歌い、踊り、歌うときにのみ真実になります。-484ページ、SGGSウォメン

女性とすべての魂は霊的な生活を送るように強く勧められました。あなたの抱擁で私にきつく抱きしめてください。一緒に参加して、全能の夫である神の物語を語りましょう。-グル・ナナク、SGGSページ17、

友達、他のすべての服は幸福を破壊し、手足に身に着けているものは傷つき、間違った考えで心を満たします」-SGGSページ16

謙虚さはあなたの旅の主な本質です

謙虚さはシーク教の重要な見方です。これによると、シーク教徒は神の前で謙虚にひれ伏すべきです。謙虚さまたは謙虚さはパンジャブ語で近い言葉です。謙虚さは、グルバニで熱狂的に広められている品質です。このパンジャブ語の翻訳は、「謙虚さ」、「寛大さ」、または「謙虚さ」です。自分が誰よりも優れている、または重要であるという考えに気を取られていない人

問題領域 - 上記の文が正しくありません 上記の文は完全ではありません

それはすべての人間の栄養にとって重要な品質であり、シーク教徒の考え方の本質的な部分であり、この品質は常にシーク教徒に付随する必要があります。シーク教徒の武器庫の他の4つの資質は、真実(サット)、満足(サントク)、カルナ(慈悲)、愛(愛)です

これらの5つの資質はシーク教徒にとって不可欠であり、これらの資質を吸収し、それらを彼の個性の一部にするためにグルバーニを瞑想して暗唱することは彼の義務です

グルバーニが私たちに言うこと:

謙遜さの実は、直感的な知識から得られる平和と喜びです。謙虚に、彼らは卓越性の宝庫である神について瞑想し続けます。神に取りつかれている生き物は謙虚さに浸っています。その心は思いやりのある謙虚さでしっかりしています。シーク教は、神の前で物乞いの性格として謙虚さを提示します

グル・ナーナク、シーク教の最初のグル:

あなたの心の中で愛と謙虚さをもって耳を傾け、信じ、あなたの奥深くにある聖なる神殿で神の名においてあなた自身を浄化してください。- SGGSのページ 4

「満足をイヤリングにし、謙遜さを施しにし、瞑想をあなたの体に宿る完成にしてください。」- SGGS p. 6.

「謙遜の分野では、言葉は美しさです。比類のない美しさの形がそこに作成されます。SGGS ページ 8

「謙虚さ、寛大さ、直感は私の義母と義父です」-SGGS 152ページ

スピリチュアリティへの旅

グル・グランス・サヒブは永遠の生けるグルであり、シーク教のグル、ヒンドゥー教徒、イスラム教徒の聖人の詩的な構成です。このコレクションは、神から神を通して全人類への贈り物です。グル・グランス・サヒブのアプローチは、神の正義に基づく社会のいかなる種類の抑圧もありません。この論文はヒンドゥー教とイスラム教の経典を認め、尊重していますが、これらの宗教のいずれとも道徳的調和を示していません。グル・グラント・サヒブでは、女性は男性と同等の役割で非常に尊敬されています。女性は男性と同じ精神を持っているので、解脱を達成するための平等な機会でより高いレベルの精神性を達成する同じ権利を持っています。女性は、主要な宗教集会を含む、すべての宗教的、文化的、社会的、世俗的な活動に参加することができます

シーク教は、平等、社会正義、人類への奉仕、他の宗教に対する寛容を提唱しています。シーク教の本質的なメッセージは、日常生活の中で思いやり、誠実さ、謙虚さ、寛大さの理想を実践しながら、常に神への精神的な献身と畏敬の念を持つことです。シーク教の3つの基本原則は、瞑想と神を思い出すこと、正直に生きるために働くこと、そして他の人と分かち合うことです

魂のためのこの精神的な旅に乗り出そうと試みたことをおめでとうございます。翻訳は、特にグル・グランス・サヒブ全体が詩の中にあり、比喩の使用がその作業を非常に困難にする場合、オリジナルに近づくことはできません。神のメッセージでは、プラーラッド、ヒラニヤクシャ、ラクシュミ、ブラフマーなどがヒンドゥー教、イスラム教の神話でよく使われます。それらを文字通り読むのではなく、それらの根底にあるメッセージを理解してください。焦点は、神が一つであり、神との結合が人間の人生の目標であるという事実にあります

この仕事は何年にもわたって多くのボランティアによって行われてきたので、神のメッセージをあなたの言語であなたに伝えることができます。ご不明な点がございましたら、お気軽にメールでお問い合わせください walnut@gmail.com、この旅に参加したいと思います